

EINFÜHRUNG

MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ DURCH VERLÄSSLICHE INFORMATIONEN 4

- »Gesunde« Informationen – Gesunde Kinder 5
- Was sind zuverlässige Informationen, und woran erkennt man sie? 10
- Qualität im Netz 14
- Wie nutze ich dieses Buch? 17

KOMPETENT ENTSCHEIDEN

VOM ERSTEN LEBENSAJHAR BIS ZUM TEENAGER-ALTER 18

- Schwangerschaft und Geburt 20
- Neugeborenes und Säugling (0–1 Jahr) 22
- Kleinkindalter (2–3 Jahre) 24
- Kindergartenkind (3–6 Jahre) 26
- Schulkind (6–12 Jahre) 28
- Teenager 30

WIE WÄCHST MEIN KIND GESUND AUF? 32

- Ernährung 34
- Übergewicht und Adipositas 36
- Bewegung 38
- Allergien 40
- U-Untersuchungen und Impfungen 42
- Erziehung und soziale Intelligenz 44
- Lesen und Vorlesen 46
- Natur, Umwelt und Klimaschutz 48

WENN MEIN KIND KRANK IST 50

- Beim Kinderarzt 52
- Beim Zahnarzt 54
- Im Krankenhaus 56
- Infos zu Kinderkrankheiten finden 58
- Medikament oder Hausmittel? 60
- Erste Hilfe leisten 62
- Leistungen für Eltern 64

WENN MEIN KIND BESONDRE BEDÜRFNISSE HAT 66

- Chronische Krankheiten und Behinderung 68
- Seltene Erkrankungen 70